

ソフト部 練習メニュー 9月

*印は6時間など遅くなった日は除く

- 1 挨拶 体操 ストレッチ
- 2 ランニング ()
- 3 ダッシュセット (最初の2本以降はスライディングを入れる)
- 4 キャッチボールセット (2回まで、ストレッチ・8の字・20往復)
(4回まで、 8の字・20往復)
(6回まで、 20往復)
(遠投、20往復、2回)
- 5 *ボール回し (一人15回X2) 1ステップで
- 6 トス (一人4分)
- 7 バント (上投げ低め、10X3)
- 8 *クロスオーバーステップ (10X3)
- 9 *カエル アヒル 各1往復
- 10 ティーバッティング (外野付き 5セット)
- 11 フリーバッティング (上投げ 5セット)
- 12 ノック

ソフト部 練習メニュー 9月

(5時間の日)

- 0 練習準備 (ロープ、マシン等)
- 1 挨拶
- 2 体操
- 3 ストレッチ
- 5 ランニング 大廻り3周
- 8 キャッチボール
 - *ウインドミル 30くらい 主将判断
 - *たたきつけ 30くらい 同上
 - *上投げ (塁間半分) 30くらい 同上
 - *塁間 50くらい 同上
 - *ワンバウンド (遠投) 50くらい 同上
 - *ケンカ・キャッチボール 10往復X3
 - *リレー・キャッチボール 10往復X2 4人組
 - *円陣・キャッチボール 20X人数
- 9 敏捷トレーニング
 - *ボールはこび 10X3
 - *ペッパー 20X3
(スライディング・キャッチ3本を必ず含む)
- 11 ゴロの練習 (A, B)
 - *手投げ 20で交替、人数分6
 - *マシン 同上
- 12 バント練習とストライクゾーン
 - *手投げ 10X5 2人組 (ピッチャーはバント処理を含む)
 - *マシン 5X5
- 13 バッティング練習
 - *ロープ 10X5 2人組
 - *トス 10X3 2人組
 - *ティー 10X3 3人組
 - *ハンド・ティー 10X3 3人組
 - *フリー10X3 (ネット) 3ヶ所

REST

REST

14ノック

7 ベースランニング

- * 1ベース・駆け抜け
 - オーバーラン
 - スライディング
 - ヘッドスライディング
- * 2ベース・オーバーラン
 - スライディング
- * 1周 ヘッドスライディング

4 筋力トレーニング

- *腹筋 20X2
- *背筋 20X2
- *腕立て 10X3

ソフト部 練習メニュー 9月 (6時間の日)

0 練習準備 (ロープ、マシン等)

1 挨拶

2 体操

3 ストレッチ

5 ランニング 大廻り3周

8 キャッチボール

- *ウインドミル 30くらい 主将判断
- *たたきつけ 30くらい 同上
- *上投げ (壘間半分) 30くらい 同上
- *壘間 50くらい 同上
- *ワンバウンド (遠投) 50くらい 同上
- *ケンカ・キャッチボール 10往復X3
- *リレー・キャッチボール 10往復X2 4人組
- *円陣・キャッチボール 20X人数

12 バント練習とストライクゾーン

- *手投げ 10X5 2人組 (ピッチャーはバント処理を含む)
- *マシン 5X5

13 バッティング練習

- *トス 10X3 2人組
- *ティー 10X3 3人組
- *ハンド・ティー 10X3 3人組
- *フリー10X3 (ネット) 3ヶ所

14ノック

7 ベースランニング

- * 1ベース・駆け抜け
 - オーバーラン
 - スライディング
 - ヘッドスライディング
- * 2ベース・オーバーラン
 - スライディング
- * 1周 ヘッドスライディング

ソフト部 練習メニュー 9月 (土、日曜日、その他)

0 練習準備 (ロープ、マシン等)

1 挨拶

2 体操

3 ストレッチ

4 筋力トレーニング

- *腹筋 20X2
- *背筋 20X2

*腕立て 10X3

5 ランニング 大廻り3周

6 ショート・ダッシュ

*ダッシュ 5本

*うつ伏せダッシュ 5本

*仰向けバックダッシュ 5本

*正座バックダッシュ 5本

7 ベースランニング

*1ベース・駆け抜け

オーバーラン

スライディング

ヘッドスライディング

*2ベース・オーバーラン

スライディング

*1周 ヘッドスライディング

8 キャッチボール

*スローイング (ロープ・2Kg) 10X10

*ウインドミル 30くらい 主将判断

*たたきつけ 30くらい 同上

*上投げ (塁間半分) 30くらい 同上

*塁間 50くらい 同上

*ワンバウンド (遠投) 50くらい 同上

*ケンカ・キャッチボール 10往復X3

*リレー・キャッチボール 10往復X2 4人組

*円陣・キャッチボール 20X人数

REST

9 敏捷トレーニング

*ボールはこび 10X3

*スライディング・キャッチ 10本

*ペッパー 20X3

(スライディング・キャッチ3本を必ず含む)

10 ゴロのフォームとスローイングフォーム (A, B)

*中央 20

*右 20

*左 20

11 ゴロの練習 (A, B)

*手投げ 20で交替、人数分6

*マシン 同上

REST

12 バント練習とストライクゾーン

*ウインドミル

*ストライクゾーン 10X2 (ストライク数を申告)

*手投げ 10X5 2人組 (ピッチャーはバント処理を含む)

*マシン 5X5

13 バッティング練習

*腰振り 10X10

*ロープ 10X5 2人組

*す振り 10X5 (最初ミートポイントで止める)

*ティー 10X3 3人組

*ハンド・ティー 10X3 3人組

*トス 10X3 2人組

*フリー 10X3 (ネット) 3ヶ所

14 ノック